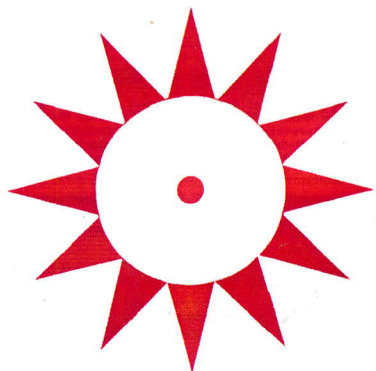


Solbladet



**DIT HELBRED
DIN FREMTID**

**Maj 2012
21. årgang**

Indhold

**Brev til
EU-Kommissionen bl.a.
om medicinalindustriens
uhyrligheder**

**Lægebrevkasse
v/Carsten Vagn-Hansen**

Boganmeldelser

**Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft**

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Formål:

At forebygge og helbrede kræft og andre folkesygdomme med holistiske, menneskevenlige, naturmedicinske og andre alternative midler og metoder.

Årskontingent: Kr. 100.

Kontingentet kan indbetales på GIRO 110 0440 eller som bankoverførsel til Reg.nr. 9570 Konto nr. 110 0440.

Solbladet's redaktion:
(Adresser og tlf.: Se bagsiden)

Louis Montana (ansv.)
Wanda Andersen
Niels M. Uldall

Bladets artikler udtrykker forfatterens personlige mening og afspejler ikke nødvendigvis Foreningens synspunkter.

Artikler fra Solbladet må gengives under forudsætning af kildeangivelse samt forfatterens tilladelse.

Tryk:
Eget tryk

Indhold:

Brev til EU-Kommissionen.....	3
Lægebrevkassen.....	10
Korte nyheder.....	s. 15
Boganmeldelser.....	s. 18

Redaktionen modtager gerne læserbreve, artikler samt spørgsmål til lægebrevkassen v. Carsten Vagn-Hansen.

Deadline til næste nr.: 15.8.2012.

Husk kontingentet for 2012: 100 kr. som helst bedes betalt nu.

Giv også gerne en gave. Der kan fra 2012 søges Skat om fradrag for alle gavestørrelser.

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 800,-
1/2 side	kr. 500,-
1/4 side	kr. 275,-
1/8 side	kr. 150,-

Annoncepriserne gælder for reproklart materiale.

Brev til EU-Kommissionen

10.4.2012

Kære formand, næstformænd og kommissærer!

EU bør forhindre, at medicinalfirmaerne må reklamere direkte overfor alle forbrugere. Bevar de nuværende begrænsninger

Styrtdyk i økonomi og befolkningssundhed i EU bliver resultatet, hvis forordning nr. 726/2004 om information til offentligheden vedr. humanmedicin ændres som ønsket af medicinalindustrien, COM (1012)49 final.

Det er 3. gang, medicinalindustrien står bag samme forslag i et forsøg på at få lov til at reklamere direkte om syntetisk medicin over for EU's forbrugere. Ved de 2 tidligere lejligheder er forslaget blevet nedstemt. Nu genfremsættes forslaget så i sin oprindelige form, hvor der blot er byttet lidt rundt på substansrækkefølgen. Bliver ændringsforslaget vedtaget, vil det koste EU uhyre summer både på sundheds- og økonomifronten, hvis medicinalgiganterne får lov til at reklamere direkte for deres produkter over for forbrugerne i alle EU-landene.

Ser vi et øjeblik på forholdene i Danmark, så er salget alene af håndkøbsmedicin, siden det blev lovligt at reklamere for lægemidler og medicin fra skæringsåret 2000 og til i dag ifølge den tidligere Lægemiddelstyrelse samt Apotekerforeningen, steget med 69 %. Med udvidet adgang til direkte reklame kan det kun gå ravende galt for både økonomi og sundhed. Det må være på sin plads her at præcisere forskellige fakta til illustration af medicinalindustriens menneskefjendske metoder med det sigte at opnå en umiddelbar kæmpegevinst.

1939 DES skandalen i USA

Efter udviklingen af Diethylstilboestrol, DES, fik 6 mio. kvinder ca. 3 mio. defekte børn. Nogle af mødrene udviklede endvidere kræft af midlet.

EKSPERIMENTER!

1940'erne i Japan

Ifølge "Bulletin of the Atomic Scientists" eksperimenterede japanerne med 30.000 mennesker som led i afprøvning af biologiske krigsmidler. Eksperimenterne drejede sig bl.a. om pestsmittestof, antrax og koppesmitte.

Chilenske læger myrdet af CIA og medicinalindustrien

I 1972 udnævnte præsident Allende en medicinsk kommission, der konkluderede, at kun et par dusin medikamenter var af påviselig værdi, og derfor var tilstrækkelige. Ved CIA's hjælp kom juntaen til roret, og de "sparsommelige" læger blev alle myrdet, hvilket gav fri adgang for USA's medicinalindustri.

Medicinalfirmaer bag mordforsøg i Italien

I 1979 da Tina Anselmi var Italiens sundhedsminister, foreslog hun inddragelsen af tusinder af medikamenter, som en medicinsk kommission havde fundet værdiløse eller skadevoldende. Kort tid efter blev hun kontaktet af en repræsentant for medicinalindustrien, som tilbød hende 35 mia. lire, der kunne udbetales til hende i enhver schweizisk bank, alt som hun ønskede det, hvis hun trak forslaget tilbage. Tina Anselmi svarede med straks næste morgen at fortælle pressen om dette forsøg på bestikkelse. Nogle dage senere eksploderede hendes bil. Det var absolut et tilfælde, at hun undgik at blive kvæstet. Kort efter fratrådte hun sit embede.

Ovennævnte 4 hændelser er blot et beskedent udpluk fra bogen: "Weisse Magier" af Kurt Blüchel.

3. nov. 2004 kunne man i New York Times læse, at medicinalfirmaet Merck havde trukket sit syntetiske gigtmiddel Vioxx tilbage, da det globalt havde forårsaget ca. 120.000 dødsfald grundet hjerteanfald.

Ved også at tillade frit brug af naturmedicin vil EU kunne spare masser af penge og megen forurening, men det betyder åbenbart ikke noget for Kommissionen. Det er vigtigere end at lade medicinalindustriens lobbyister afstikke linierne for naturmedicinens udbredelse og anvendelse i EU.

Det forurener meget i alle henseender at fremstille syntetisk medicin. Der bruges masser af energi, der ender en hel del i luft, vand og

jord, som man kunne undgå ved i stedet at anvende naturmedicin, som kan fremstilles næsten forureningsfrit.

Hvad med al den farmaceutika som går ubrugt igennem mennesker og dyr til stor skade for vandløb og havene. Masser af laverestående dyrearter muterer allerede livligt på grund af et vildt overforbrug af både kemi og farmaceutika. Desværre for menneskeheden eksisterer der ufattelige mængder af svindel på alle områder, når talen falder på farmaceutika og giftige kemiske frembringelser. De største eksperter har i årevis været købt af netop medicinalindustriens og kemigiganternes lobbyister. Uheldigvis er hele EU-kommissionen røget med på den galej og diverse sande informationer om naturmedicin og naturmetoder er blevet holdt skjult for offentligheden fra officiel side.

Schweiz har taget teten i Europa via en folkeafstemning og godkendt 5 forskellige former for naturmedicin og naturbehandling. *EU bør kigge i den retning og slutte med medicinalindustriens morderiske dominans.* 1994 skrev den canadiske læge Guylaine Lancôt sin berømte bog "Medicinens Mafia". Siden er hun blevet sortlistet totalt af den medicinske mafia. "Piller og Profitter" af den svenske John Virapen samt "Mord på Uskyldige" af Hans Rüesch illustrerer ligeledes råddenskaben på hele det profitgivende, farmaceutiske område. Meget af det faktuelle, som figurerer i efterfølgende, stammer fra det danske værk MEDICIN-SLAVE eller ERNÆRINGSKLOG, udgivet af Robby og Christina Curdorf. Ved at lovgive imod sunde ernæringsstoffer vil staten tvinge os til at tage skadelig medicin.

De fleste af de naturmedicinske produkter, som er virkelig effektive mod sygdomme, har EU snart forbudt salget af, de kan kun købes på recept. Kolloid sølv - naturens eget effektive antibiotikum er fantastisk ved snart sagt alle sygdomme. Det kvæler de uønskede mikroorganismer til forskel fra diverse bredspektrede antibiotika, som forgifter dem. Når de er kvalt, kan de ikke mere mutere. Kolloid sølv og fordelene ved produktet bliver fuldstændig fortiet og undertrykt af sundhedssystemerne i EU, da det er billigt og effektivt, så udkonkurrerer det jo medicinalgiganternes præparater til ganske ublu priser. *Det er godt nok fantastisk, at så få mennesker kan narre så mange mennesker over så lang tid.* Medierne er undskyldt, de lever jo af medicinalindustriens annoncer, derfor tør de ikke skrive om naturmedicin. Der findes et utal af dygtige naturterapeuter, forfattere af naturmedicinske

skrifter og naturmedicinske produkter til en meget lavere pris end mange af de symptomundertrykkende farmaceutiske præparater, som EU-borgerne fylder sig med i overmål på grund af snæversynede, griske, menneskefjendske politikere og embedsmænd i både EU og nationalregeringerne.

Desværre kan det ikke lykkes at holde embedsmænd og politikere ansvarlige for de forbrydelser, som de begår mod de mennesker, hvis interesser de er sat til at varetage, ellers så verden meget anderledes ud. Begår man en fejl, flyttes man bare til en anden post, "the show must go on!" Hvordan kan det fx gå til, at et syntetisk, ufattelig giftigt produkt som Aspartam kan blive godkendt i EU, når masser af undersøgelser tydeligt illustrerer, at det medfører så at sige alle mulige sygdomme inklusive fedme hos de mennesker, som benytter det.

I USA er en kvinde blevet idømt 50 års fængsel for at have myrdet sin mand med træsprit. Komponenterne i Aspartam er følgende: 10 % metanol (dødelig) 40 % aspartinsyre og 50 % phenylalanine. Aspartam øger forekomsten af hjernesvulster hos både rotter og mennesker.

Den afdøde amerikaner drak 8 light-sodavand om dagen. Sundhedssystemet kunne naturligvis kun anklage konen for at stå bag mordet på manden, de lovede jo ikke at anklage produktet Aspartam. I øvrigt er det medicinalindustriens og kemiens folk, som sidder på mange betydende poster i sundhedssystemet, som det vil gøre sig gældende i EU og andre steder i verden.

Til Kommissionens venlige orientering kunne nævnes et lille forsøg med et egern, som opholdt sig på en caféterrasse med 5 slags sukker i skålene. Der var raffineret hvidt sukker, Equal, NutraSweet, Sweet and Low samt en pose påtrykt rå sukker. Egernet snusede til pose efter pose og lagde dem på bordet. Den sidste pose indeholdt rå sukker, den smed den ned på gulvet, hoppede ned og tog den i munden og forsvandt hjemad med den.

For at læsningen ikke skal blive for kedelig for modtagerne, anføres her yderligere en lille "sjov" anekdote om en 11-årig pige, der beviste, at sukkerfri drikke omdannes til gift. Jennifer Cohen foretog i 1997 et forsøg med sine opsparede babysitter-penge US \$ 1.250,- Hun købte en kasse diet Coke og anbragte dem som følger: 7 dåser i køleskab (1,7 grad), 7 i soveværelset (21 grader) 7 i en rugemaskine (40 grader). Hun kontrollerede temperaturen dagligt i 10 uger. Resten af dåserne

bragte hun til Winston Laboratories i New Jersey. Det analyserede indhold viste sig at rumme 0,6 % Aspartam.

100 mio. amerikanere indtager dagligt Aspartam og produktet har en holdbarhedstid på 262 dage ved max 25 grader celsius. Pigens undersøgelse afslørede også, at FDA, Food and Drug Administration, fik flere klager (80 % af alle klagerne) over Aspartam end over nogen anden substans. Efter 10 uger bragte hun dåserne til samme laboratorium med følgende resultat: Køleskabs-dåserne indeholdt 0,0058 % Aspartam, 0,001 % DKP-gift (Diketopiperazine = svulstdannende) samt 53,5 ppb af formaldehyd. Rumtemperaturdåserne viste: 0,0051 % Aspartam, 0,002 % DKP-gift og 231 ppb formaldehyd. Rugemaskine-dåserne viste: 0,026 % Aspartam, 0,010 % DKP-gift og 76,2 ppb formaldehyd. Jo højere temperatur des mere DKP-gift. Rumtemperaturer dannede de højeste niveauer af formaldehyd. FDA påstår, uanset hvad der kommer på bordet, at Aspartam er ugiftigt.

Aspartam nedbrydes inden for 20 min. i stuetemperatur til flere af de mest giftige og farlige ingredienser. Menneskekroppen har en temperatur på 37 grader.

DKP = DIKETOPIPERAZINE (svulstdannende)

Forminsyre (myregift)

Formaldehyd (Balsameringsvæske)

Methanol (blindhed, meget giftigt).

Meget bedre ser det ikke ud med tilsætningsstoffet MSG, Mono Sodium Glutamat, som tilsættes snart sagt alle færdigretter og alle former for fast food som smagsforstærker. I John Erb's bog "The Slow Poisoning of America" nævnes i mange undersøgelser, hvorledes MSG kan medføre diabetes, migræne, autisme, ADHD-børn og Alzheimers. Produktet er både fedende og afhængighedsskabende.

Det skulle glæde underskriverne af henvendelsen meget, om Kommissionen kunne se alvorligt på medicinalindustriens ønske om tilladelse til at reklamere direkte over for forbrugerne af syntetisk medicin i EU. Det må for enhver pris forhindres.

Med venlig hilsen Lars Mikkelsen og Louis Montana

Apoptose - cellernes selvmord

af Carsten Vagn-Hansen

Fortsat fra sidste nr.

Kål og broccoli indeholder mange kræfthæmmende stoffer, men må ikke koges eller steges for meget for ikke at ødelægge stofferne. Sulforaphan kan udløse den programmerede celledød direkte og har samtidig både bakteriehæmmende og -dræbende egenskaber. Kninakål og brøndkarse indeholder et stof ved navn PEITC, der er meget giftigt for kræftceller og aktiverer kræftcellernes selvmordsprogram. Hvidløg kan det samme og modvirker også kræftfremkaldende stoffer.

Gurkemeje

Det ser ud til, at det gule krydderi curcumin i gurkemejerodpulver og karry har evnen til at modvirke, at kræftfremkaldende gener bliver "slået til". Svenske forskere arbejder med at undersøge den kræftcelle-dræbende og hæmmende virkning af organisk selen (Seleno Precise) og curcumin (gurkemejerod pulver) i større mængder. Det ser ud til, at selenomethionin i en dosis på 500-1.000 mikrogram hæmmer og dræber kræftceller, og kombineret med curcumin, for eksempel 2-3 gram to gange dagligt til maden, skulle der være gode chancer for at modvirke kræften.

En række undersøgelser har siden 1992 også vist, at curcumin hæmmer udviklingen af brystkræft af alle arter og slår kræftcellerne ihjel, beskytter nyrerne, modvirker kræft i tyktarmen, beskytter mod grå stær, nedsætter kolesterol og modvirker oxidation (forharskning) af fedtet i blodet, modvirker gigtsmerter og kemoterapis giftige virkning på hjertets muskler. Curcumin blokerer for processer, der er livsvigtige for kræftceller, og gør dem ude af stand til at undgå den programmerede celledød. Ved at kombinere curcumin med stoffet piperine (bio-perine) får man en langt bedre optagelse i kroppen. *Krydderier indeholder generelt mange kræfthæmmende stoffer og er stærke antioxidant.*

Andre anti-kræftmolekyler

Lige så stærkt kræftmodvirkende som curcumin er plantehormonet resveratrol, der findes i skallen af røde druer og druekernerne. De optages let i kroppen og omdannes til piceatannol, der er endnu bedre til at dræbe kræftceller. En undersøgelse har vist, at et glas rødvin om dagen kan sænke risikoen for prostatakræft med 40%. Da alkohol kan øge risikoen for kræft, er det klogt at holde sig til det ene glas. Citrusfrugter indeholder terpener og andre kræftmodvirkende stoffer og polyfenoler, der blandt andet hindrer kræftcellerne i at dele sig. De fytokemiske stoffer kan også medvirke til, at kræftfremkaldende stoffer udskilles fra kroppen. De modvirker de betændelsesforandringer (inflammation) i kroppen, der er med til at øge risikoen for og stimulere væksten af kræft. Inflammation øges af en for stor indtagelse af omega-6 fedtsyrer fra planteolier og margarine, men nedsættes ved at få mange omega-3 fedtsyrer fra fed fisk, fiskeolie, mandler, nødder, hørfrøolie og avocado.

Et langkædet kulhydrat ved navn fucoidan, som findes i tang, er formentlig en vigtig årsag til, at der er så få kræfttilfælde på den japanske ø Okinawa. Fucoidan styrker immunforsvaret og har i de seneste laboratorieforsøg vist sig at kunne få kræftceller til at destruere sig selv i løbet af få timer, selv hurtigt voksende lungekræftceller. *K2-vitamin har også kunnet få kræftceller til at begå selvmord.* K2 mindsker risikoen for leverkræft ved hepatitis og skrumpelever. Stoffet Geranylgeraniol (sidekæde til K2) fremkalder celledød i kræftceller (apoptose). Der er en omvendt sammenhæng mellem K2-indtag og avanceret prostatacancer. K2 forbedrer tilstanden ved leukæmi og knoglekræft, og laboratorieforsøg har vist en bremsende effekt på andre kræftformer. K2 nedsætter risikoen for kræft og kræftdød samt forebygger kræft, blandt andet lymfom, mave-, lunge og leverkræft. Det er et kraftigt antioxidant og modvirker inflammation. Behovet er 90 mikrogram dagligt for kvinder og 120 mikrogram for mænd. Samtidig modvirker K2-vitamin knogleskørhed og åreforkalkning.

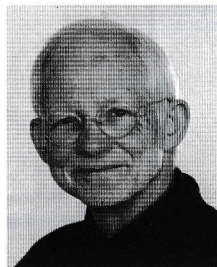
Læs også bogen "Kost mod kræft. En guide til fødevarer, der forebygger" af Richard Béliveau og René Gingras. (Forlaget Peoples's Press).

Carsten Vagn-Hansen, Læge, Sundhedskonsulent, www.radiodoktoren.dk



LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



Rødvin og chokolade dræber kræftceller

Det er, som om alle nydelsesmidler er skadelige og kræftfremkaldende, når man læser alle de advarsler, som komme i en flydende strøm fra officielt hold. Men det at nyde har jo også noget med sundhed at gøre. Er der ikke nogen af de ting, vi kan nyde, der modvirker kræft?

Livsnyderen

Der er mange naturlige stoffer, der kan stoppe væksten af kræft og få kræftcellerne til at begå selvmord. Vi kan nyde ethvert veltillavet måltid, især sammen med andre. Hvert måltid er en omgang kemoterapi. Det er ikke mindst disse stoffers evne til at hæmme nydannelsen af blodkar, der forhindrer kræften i at udvikle sig.

I USA findes The Angiogenesis Foundation, der er en non-profit organisation, som forsker i nydannelsen af blodkar - angiogenese. Væksten af nye blodkar er nødvendig for sårheling, men for megen angiogenese kan føre til sygdomme som blindhed, leddegigt og kræft. En kræftsvulst kan kun vokse, hvis der dannes nye blodkar, og mange af de nyere kunstige kræftmidler virker på denne måde.

Men der er mange fødevarer, der indeholder naturlige stoffer, som hæmmer angiogenese, og mange er bedre til det end lægemidler. Det er heldigt for os, da vi alle ind imellem har små kræftsvulster uden at vide det og uden at blive syge. Ved obduktioner af mennesker, der er døde ved biluheld, har lægerne fundet mikroskopiske kræftsvulster i brysterne på 40 ud af 100 kvinder, og i prostata hos 40 ud af 100 mænd. Omkring 70 ud af 100 ældre har mikroencere i deres skjoldbruskkirtel. De dør med dem, men ikke af dem, hvis de med deres mad og kosttilskud får nok af de stoffer, der hæmmer angiogenesen.

Typiske fødevarer med indhold af angionesehæmmere er soja, per-

sille, hvidløg, grøn te, røde druer og rødvin (resveratrol), mørk chokolade, bær, æbler, citrusfrugter, svampe, lakrids, gurkemejerodpulver (curcumin), tomater, olivenolie, grønkål og broccoli. Det er da lækre sager.

Børn og tobaksrøg

Jeg ved jo, at tobaksrøg er skadeligt, og derfor er jeg meget ked af, at mine børnebørn dagligt bliver udsat for passiv rygning, fordi både min søn og svigerdatter er rygere. De mener ikke, at deres rygning skader børnene, der jo meget af tiden er i børnehave eller skole, hvor de ikke bliver udsat for røg. Er der ikke en øget risiko for lungekræft, hvis forældrene ryger?

Bekymret bedstemor

Børn, der udsættes for tobaksrøg, har en øget risiko for at få lungekræft senere. Hyppig udsættelse for tobaksrøg - passiv rygning - øger også risikoen for mange sygdomme, blandt andet lungekræft. Men man har hidtil ikke vidst, hvor meget risikoen bliver forhøjet. Forskere fra Imperial College i London har nu fundet, at den fremtidige risiko for at få lungekræft øges med op til 363 procent, hvis man som barn hyppigt udsættes for tobaksrøg.

Forskerne mener, at udsættelse for tobaksrøg er særlig skadelig for børn, fordi arveanlæggene i cellerne, DNA, lettere bliver påvirket i barnealderen og ændret, så der lettere opstår kræft senere i livet. Tobaksrøg er noget af det værste til at fremkalde inflammation, betændelsesforandringer, som netop skader DNA og hæmmer de normale muligheder for at reparere de skader, der hele tiden opstår i vores celler. (British Medical Journal).

Så det er et betydeligt ansvar, forældre og andre har for at skåne børn for udsættelse for tobaksrøg, både ude og hjemme. Det er ikke nok at lade være med at ryge i det rum, som børnene opholder sig i. Røgen siver rundt fra stue til stue. En gammel undersøgelse af børns risiko for at få mellemørebetændelse viste, at hvis pædagogerne røg på kontoret i børnehaven, fordobledes risikoen.

Asparges mod kræft

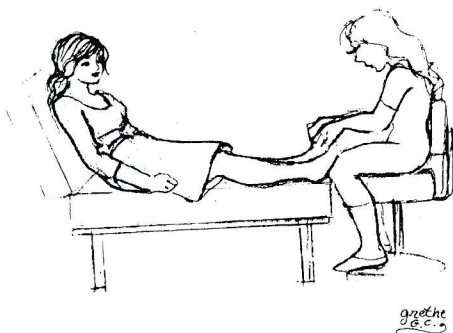
Jeg har fra en bekendt hørt, at asparges kan kurere kræft. Er der viden, som kan bekræfte dette?

Naturmanden

Der er ikke videnskabelige studier, der kan bekræfte, at asparges kan kurere kræft, men asparges indeholder en række kræfthæmmende naturlige stoffer og kan være en værdifuld hjælp i behandlingen af kræft. Desuden indeholder asparges næsten ingen sukker, som kræftceller jo elsker.

Der er mange naturlige næringsstoffer i asparges, blandt andet folinsyre og vitaminerne C, A og K. Den indeholder ekstra mange gode antioxidant, blandt andet glutathion, der er en vigtig del af antioxidant netværket. Flavonoiderne quercetin og rutin har i forsøg vist sig at kunne hæmme udviklingen af kræftceller og måske få dem til at begå selvmord. Det gælder også for saponiner i asparges. Cellevæggene indeholder blandt andet ferulisk syre, som kemisk ligner curcumin, der er kendt for sine kræftmodvirkende egenskaber, og ferulisk syre menes at hæmme nydannelsen af blodkar, så kræftcellerne ikke får nok næring. Asparges indeholder også en hel del proteiner af typen histoner, der er kendt for at kunne regulere cellevækst.

I forebyggelsen af kræft har asparges i kosten vist sig at modvirke udviklingen af forstadier til kræft, at fremme afgiftning af kræftfremkaldende stoffer, styrke leverfunktionen og hæmme inflammation, de betændelsesforandringer, der er forløberen for kræftudvikling. Asparges fremmer også en sund tarmbakterieflora, der er vigtig for fordøjelsen og immunsystemets funktion. Så asparges er en næringsrig og virkningsfyldt grønsag, der oven i købet smager godt.



En effektiv kur til at helbrede kræft

Af Peter Køpke

Jeg fik konstateret prostatakrebs i starten af 2007 med et PSA på 600 og spredning til knoglerne. Et halvt år efter fik jeg besked fra sygehuset om, at det havde spredt sig for meget. Mine muligheder for videre behandling var udtømt. I dag har jeg levet efter Budwigs kostplan i 3½ år. De sidste 2½ år har mit PSA været 0. Fremover skal jeg kun ned til min læge én gang om året for at få målt mit PSA.

Læge-blodspecialist Johanne Budwig fandt ud af, at kræftpatienter mangler et stof i blodet, som ikke-kreftframmede, havde. Hun fandt ud af, man kunne få det ved at spise 2 simple fødevarer – hørfrøolie og hytteost. Johanne Budwig var kendt for sin omfattende forskning i fedtstoffer og olier. Hun vidste, at kommercielt forarbejdede fedtstoffer og olier spiller en væsentlig rolle i at ødelægge cellemembraner, hvilket resulterer i kronisk og terminal sygdom. Budwig foreslår en kost rig på Omega 3.

Hørfrøolie kombineret med sulphureret protein i hytteost med lav fedtprocent. Hørfrøolien skal være den, som opbevares i køleskab i helsekost-butikker. Aldrig i kapsler eller fra hylderne. Den er ikke stabil og oxiderer ved omgivelsestemperatur. Hørfrøolien giver stort set sig selv, men hytteost ifølge Budwig indeholder et svovlatom, der forstærker hørfrøoliens virkning. Man blander én spiseske hørfrøolie med 2 spiseskefulde hytteost med en stavblender, tilsætter lidt vand for at blødgøre blandingen, så den får en cremet konsistens. *Man skal op på 6 spiseskefulde hørfrøolie om dagen og 12 spiseskefulde hytteost.* Men start langsomt og øg mængden gradvis for at vænne kroppen til det. Man kan fordele det i 2 eller 3 portioner om dagen. Man bruger blenderen i 20-30 sekunder. Derefter bruger man en ske til at røre blandingen færdig, så der ikke er olie i blandingen. Derefter kan man justere smagen med lidt citronsaft. Til sidst kan man komme lidt frisk frugt oven i, fx ananas, ½ æble i små stykker eller blåbær.

Kuren skal følges i mindst 3 år, før man kan begynde at slække lidt, hvis man har kræft. Man kan aldrig forlade den helt, hvis man har spredning. Hørfrøolie er nok den olie, der er bedst opløser fedt. Og så man får en tillægsgevinst ved at spise den mængde olie. Man får et normalt blodtryk og lavt kolesteroltal – ikke nogen dårlig gevinst.

Man må ikke overdrive med hørfrøolien – max 8 spiseskefulde om dagen. Hvis man overdriver, reduceres blodets evne til at koagulere.

Kosten er også vigtig, hvis man vil opnå et godt resultat med Budwig-kuren. *Ingen sukker, kød, animalsk fedt, margarine, smør, salat-dressing, fødevarer med konserveringsmidler og produkter af hvidt mel.* Jeg kan varmt anbefale en bog skrevet af Anette Harbech Olesen: "Sund mad før, under og efter kræftbehandling". Rådene fra denne bog er et godt valg sammen med Budwig-kuren. Den indeholder gode råd, som hjælper med at støtte kroppens selvhelbredende kræfter. En anden ting, jeg vil anbefale, er at spise boghvede 3-4 gange om ugen. Boghvede har mere protein end ris, hvede, hirse og majs. Boghvede har også flere vitaminer og mineraler især kobber, mangan, zink og mere aminosyre. Boghvede indeholder næsten ingen stivelse, hvilket gør, at den reducerer blodsukkeret, kolesteroltallet og blodtrykket. Den indeholder heller ikke gluten – virkelig en super-fødevarer.

Peter Køpke, peterkoepke@stofanet.dk



Korte nyheder

Foreningsgaver fra 2012

I fortsættelse af informationen i forrige blad har vi hermed fornøjelsen at kunne fortælle, at alle gavebeløb efter ansøgning hos Skat vil kunne trækkes fra på selvangivelsen. Det virker måske lidt fjollet at søge om skattefradrag for 1 kr. Giv derfor helst min. 1 kr. i gave, så vi ikke kommer i skattemæssigt gaveundertal, tak.

Landsforeningen opgiver fremover navn og adresse på alle gave-givere til Skat.

Elektromagnetisk stråling er skadelig ifølge EU

Europarådets Stående Komite vedtog den 27. maj 2011 resolutionen om, at elektromagnetiske felter og stråling har potentiel skadelige biologiske effekter for sundheden hos mennesker, dyr og planter, også langt under de nuværende grænseværdier. Resolutionen advarer mod stråling fra mobiltelefoner, mobilmaster, trådløse DECT-telefoner, trådløse netværk (Wifi, WIMAX etc.), babyalarmer og andre trådløse apparater samt lavfrekvent el.

Det pointeres særligt, at medlemslandene må beskytte børn, teenagere og unge i den fødedygtige alder samt forbyde mobiltelefoner og trådløse netværk (Wifi, WLAN etc.) i klasseværelser og skoler og rådgive forældre, lærere og børn om risici.

Europarådet anerkender ElektroHyperSensitivitet syndromet som en reel sygdom. Den 31. maj opgraderede WHO's kræftforskningsinstans IARC kræfttrisikoen fra radiofrekvent baserede elektromagnetiske felter. Denne stråling anses for at være lige så farlig som DDT, bly og dioxin, ifølge WHO.

Nyt Center for sundhedsøkonomi kaldet COHERE, Centre of Health Economics Research

Syddansk Universitet, som i forvejen står stærkt inden for sundhedsøkonomi, har netop åbnet centeret, som skal belyse sammenhængen mellem behandling og økonomi. Daglig leder bliver professor Mickael Bech.

Underlødige mad øger risikoen for depression

Universidad de Granada sammen med Universidad de las Palmas de Gran Canaria beskriver et studie med 9.000 personer, der fik hurtigmad og købekager.

Jo mere hurtigmad og kager man indtager, des hurtigere udvikler man en depression. Disse underlødige fødevarer gav en 51 % højere tendens til at udvikle depression. Et lignende spansk studie fra 2011 med 12.000 personer konkluderede med en 42 % større depressionsrisiko efter indtagelse af fastfood og kager i alt for store mængder. Selv små mængder af dårlige fødevarer giver en markant større risiko for at udvikle depression, siger Almudena Sánchez-Villegas.

Syddansk Universitet, SDU, fremmer danskernes sundhed

Saftproducenter betaler ofte mange penge for at slippe af med resterne efter presning af bærrene, men der er stadig 20 % af farvestofferne tilbage i pressemassen.

Morten Busch Jensen har netop forsvaret sin ph.d. afhandling ved Institut for Kemi-, Bio- og Miljøteknologi på SDU. Farvestofferne fra presseresterne kan anvendes i saftvand, is, slik, kager m.m. i stedet for "giftige" kemiske substanser. Tak til SDU.

Hele artiklen kan læses i NY VIDEN fra april 2012. NY VIDEN er gratis, udkommer 10 gange årligt og kan bestilles på www.nyviden.dk eller tlf.: 65 50 10 00.

Protonstråling i kræftbehandlingen

På Dr. Rinecker Proton Therapy Center i udkanten af München giver man smertefri protonstråling, som er selektiv og kun rammer kræften - ikke det omkringliggende væv som røntgenstråling. Man skal selv betale, og det er ret kostbart udtaler Tina Ehnhuus, som selv har været turen igennem. Ønsker man yderligere information kan man kontakte Tina Ehnhuus på mail: tina@ehnhuus.dk eller på tlf.: 25 36 01 96. Klinikens hjemmeside er: www.rptc.de.

Resultaterne var strålende, det er herligt med nogle nye metoder.

Artiklen figurerer i Tidselbladet for marts 2012 i en noget længere udgave.

Slut med kunstig koma på Odense Universitetshospital

Ved at undgå at lægge klienterne i kunstig koma opnår man hurtigere udskrivning og større tryghed for de involverede, da det muliggør kommunikation med klienten, og det virker ikke mere traumatisk på den indlagte. Afdelingslæge ph.d., Thomas Strøm udtaler: "Når man først har prøvet at have vågne patienter i respirator og oplevet den sandhed og åbenhed, det fører med sig, kan man næsten ikke forestille sig at skulle bedøve".

Sverige går foran på natursundhedsområdet

Högsta Forvaltningsdomstolen frikendte i september 2011 en læge, som anvender homøopati, idet den fastslår, at behandlingen ikke automatisk bringer klientsikkerheden i fare. Homøopatiske behandlinger anses som ufarlige, og påstanden om, at klientsikkerheden er i fare, er derfor hypotetisk. Til lykke Sverige – nu må vi se, hvornår Folketinget slipper fri af medicinalindustriens livsfarlige kløer og tilgodeser natursundhedsområdet i Danmark.

Schweiz viser vej på homøopatiområdet

Swiss Health Technology Assessment, HTA, fastslår, at der er tilstrækkelige beviser for, at homøopati kan anses som effektiv behandlingsform. HTA er stiftet af indenrigsministeriet og gennemgår i en rapport på 300 sider alt videnskabeligt materiale om homøopati. Ud af 22 studier viser de 20 positive resultater, heraf viser 4, at metoden fungerer fint som medicinsk system. Behandlingsformen er både isoleret set og i sammenligning med konventionelle metoder en sikker og økonomisk forsvarlig behandling.

245.000 sovepiller årligt til danske børn

Ifølge lægemiddelstyrelsens database, Medstat, bliver vore børn fyldt med uforsvarlige mængder sovepiller. I 2010 indtog de nul til fireårige 23.000 immunsystemdestruerende sovepiller - det er en katastrofe for folkesundheden.

Boganmeldelser *ved Louis Montana*

The Healing Code - Helbred dig selv - Effektiv healingsteknik til et perfekt helbred

Af Alexander Loyd og Ben Johnson. Forlaget Sphinx (Det Ukendtes), 254 sider, 249,- kr.

Straks efter modtagelse af bogen er vi en del personer, som er gået i gang med de 4 yderst simple øvelser, som tager 3 x 6 min. dagligt. Senere kommer referat om udbyttet af selvhealingen.

Ideen er, at det neuro-immune system overtager opgaven med at heale kroppens forskellige ubalancer. I værket fremføres også en hel del vellykkede helbredelseshistorier. Mange forskellige skavanker kan helbredes med denne healingsmetode.

Solskinsmad for krop og klode af Birthe Straarup

Eget forlag: Birthe Straarup, Hejrevej 35, 4060 Kirke Såby, tlf. 20 84 99 91. 171 sider, 299,- kr.

Bogen giver vejledning i, hvordan man ernærer sig 100 % kærligt og bæredygtigt - uden at tage liv - og til glæde for kroppens sundhed og livsenergi. Solskinsmad er fremtidens mad med uendelig variation og til ganens store fryd og glæde.

Forfatteren er uddannet zoneterapeut og kinesiolog og giver personlig terapeutisk rådgivning. Flotte farveillustrationer samt 2 madcirkler i farver.

Dødens teater - Lægekunsten i Danmark 1640 - 1840

Af Klaus Larsen, Munksgaard, 320 sider, 299,- kr.

Forfatteren, som er journalist ved Ugeskrift for læger, starter sit værk med en bloddryppende fortælling om, hvad der vel nok var datidens første betydende, offentlige dissektion af en kvinde, som var blevet halshugget for utroskab i 1645. Kvindeundertrykkelsen er heldigvis ikke så voldsom nu til dags. Bogen handler om medicin og kirurgi, før den moderne lægevidenskab tager form. Befolkningen kæmpede

bravt med overtro, pest, kopper, fattigdom, sult, dårlig ernæring samt ringe hygiejne. Farveillustreret.

Immunforsvarets nye ABC - bekæmp infektioner, allergier og inflammationer

Af Pernille Lund, Forlaget Hovedland, 192 sider, 249,- kr.

Det koster mange lidelser og sygedage, når immunforsvaret er svagt eller afsporet. Man kan heldigvis gøre en masse selv ved at behandle årsagerne og forbedre immunforsvaret gennem sund kost, kosttilskud og fornuftig levevis. Vi konfronteres i stigende grad med multiresistente bakterier, og forskerne frygter, at vi en skønne dag vil stå magtesløse over for verdensomspændende epidemier.

En meget nyttig bog til hjemmebiblioteket.

Spirituel rejse til Sydengland

1.-9. august 2012: Afbalancer, forfin og forstærk din hjerte-, healings- og energifrekvens på stærke energisteder som Glastonbury, det gamle Avalon, Jordens hjertechakra, Merlins grotte ved Tintagel på Cornwall samt Stonehenge og Avebury.

Ring hurtigst muligt for tilmelding og brochure.



Hjertets Vej – Center for Intuition, Selvudvikling & Livskunst
v/Annalise Stourup de Molade, Nyrupvej 15, 4296 Nyrup.

Brochure, info og tilmelding: Tlf. 57 80 35 02,
annalise.hjertetsvej@paradis.dk – www.hjertetsvej.dk

**Intuitiv Life-Coaching, Psykoterapi, Regression og Healing.
Foredrag og kurser. Uddannelse til Intuitiv Life-Coach og Healer.
Individuelt og par, Nyrup og København og pr. telefon.**

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Sekretariat: Formanden, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj, tlf. 38 60 96 80

Formand:	Louis Montana Tlf. 38 60 96 80	Rosenvang 40, 2700 Brønshøj
Næstformand:	Wanda Andersen Tlf. 35 37 13 30	Steenstrup Alle 9, st.th., 1924 Frb. C E-mail: wan3and@live.dk
Kasserer:	Dennis Sørensen Tlf. 46 93 33 98	Tornestykket 12, 2720 Vanløse E-mail: dennis@hvidbjerg.info
Medlem:	Niels M. Uldall Tlf. 38 60 38 19	Ringholmvej 4, 1.th., 2700 Brønshøj E-mail: uldalljur@yahoo.dk
Medlem:	Jytte Espersen Tlf. 56 14 48 57	Grønnevej 14 C, Lellinge, 4600 Køge
Medlem:	Hanne Pihl Tlf. 39 69 21 54	Skjoldborg Alle 33, 2860 Søborg

Lokalforeninger

Region Hovedstaden:

Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj, tlf. 38 60 96 80.

Region Sjælland:

Jytte Espersen, Grønnevej 14 C, Lellinge, 4600 Køge, tlf. 56 14 48 57.

Region Syddanmark:

Vagn Andersen Skov, Torvet 14, Askov, 6600 Vejen, tlf. 75 36 77 16.

E-mail: vagn@skov.mail.dk

Region Midtjylland:

Kirsten Kehlet, Vejlbegade 30 A, Vejlbj, 8240 Risskov, tlf. 86 21 13 95.

Region Nordjylland:

Vibeke Børresen, Enghavevej 2, 9750 Østervrå, tlf. 62 21 91 36.